

F.I.G.C. FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO



CORSO ALLENATORI DI CALCIO A CINQUE DI PRIMO LIVELLO

*Analisi e allenamento del cambio di direzione in funzione dello smarcamento nel Futsal*

Candidato: *Esteno Pierdomenico*

Settore Tecnico Coverciano 2024

Indice:

Introduzione

Capitolo 1: Analisi del cambio di direzione

1.1 Caratteristiche del cambio di direzione

1.2 Esecuzione, analisi e valutazione del cambio di direzione

1.3 Velocità nel cambio di direzione ovvero agility e abilità sottostanti

Capitolo 2: Cambio di direzione, agility, e smarcamento nel Futsal

2.1 Introduzione allo smarcamento

2.2 Cambio di direzione, agility e smarcamento

2.3 Ottimizzazione del cambio di direzione e smarcamento

Capitolo 3: Allenamento del cambio di direzione nel Futsal

3.1 Principi generali dell'allenamento del cambio di direzione

3.2 Metodologia dell'allenamento, introduzione dello stimolo

3.3 Allenamento pre-pianificato e Transfer

3.4 Tipologie delle proposte di allenamento

Conclusioni

Bibliografia

“E’ incredibile quanto non conosci  
il gioco al quale hai giocato per tutta la vita”

*Mickey Mantle*

## Introduzione

Il Futsal è una disciplina sportiva dinamica, veloce, di “situazione” e richiede ai giocatori abilità tecniche e tattiche elevate. Tra queste la capacità di smarcarsi, o **smarcamento**, risulta fondamentale per creare spazi, superare avversari, determinare un vantaggio, generare una superiorità numerica, concretizzare occasioni da gol.

Allo stesso tempo uno sport intermittente e ad alta intensità come il Futsal, richiede ai giocatori di: “...eseguire azioni specifiche come accelerare, rallentare e **cambiare direzione...**” (AYARA et al., 2018)<sup>1</sup>.

Cambio di direzione e smarcamento, l’uno in funzione dell’altro, saranno gli argomenti trattati al termine del Corso di Allenatore di Primo Livello di Calcio a 5. Verrà esaminato nel dettaglio il cambio di direzione, cosiddetto CdD ovvero COD (Change Of Direction), applicazioni e implicazioni correlate alla mera esecuzione del gesto tecnico nel contesto generale del gioco del Futsal.

Fornire un punto di vista teorico e pratico, su come padroneggiare il cambio di direzione nel Futsal e come allenarlo in funzione dello smarcamento mi hanno confermato riferimenti bibliografici scarsi, per una disciplina giovane come il

---

<sup>1</sup> Citato da Juliana Rodrigues da Silva e altri, *Influência do futsal na agilidade e velocidade de atletas adultos: uma revisão sistemática*, Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.8, n.4, p. 29890-29908, apr., 2022

Futsal. La mia ricerca mi ha però consentito di esplorare sport affini e più strutturati quali il Calcio a 11 e il Basket cui farò spesso riferimento. Numerosi invece risultano gli studi e le pubblicazioni di riviste scientifiche in relazione alle rilevazioni statistiche sul tema generale COD e agility applicati agli sport di squadra, studi condotti a livello internazionale dal punto di vista del condizionamento fisico e della meccanica del gesto. Da ognuno di questi studi, ho potuto trarre importanti spunti di riflessione e si farà loro spesso riferimento in nota.

Si farà cenno quindi ai principi biomeccanici, agli schemi motori, alle risorse energetiche necessarie, all'impegno muscolare e articolare, agli aspetti cognitivi e percettivi, al processo di allenamento e di apprendimento degli atleti in un generale contesto di sviluppo dell'allenamento integrato e della "presa di decisione" o Decision Making.

La sintesi fatta in questo lavoro rappresenta solo ed esclusivamente un primo approccio al tema del cambio di direzione e dello smarcamento nel Futsal uno sport in continuo divenire. Auspico possa costituire spunto per futuri approfondimenti teorici, e soprattutto pratici, per il lavoro di colleghi allenatori e istruttori delle categorie giovanili che verranno.

# Bibliografia

- Barile Alessandro, *I duelli nel Futsal*, Tesi finale al corso per 'Allenatore di calcio a cinque di primo livello', Settore Tecnico FIGC [https://www.figc.it/media/184532/barile\\_tesi-futsal.pdf](https://www.figc.it/media/184532/barile_tesi-futsal.pdf), 2022
- Castagna Carlo et al. *Capacidade de sprints repetidos e níveis de potência muscular no futsal*. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 24, n.9, p. 23-29, 2010.
- Lorenzo Corsi, *Cambio di direzione 90° - Analisi qualitativa del movimento*, pubblicato su You Tube nel canale dell'autore all'indirizzo: <https://www.youtube.com/watch?v=PLU1v89kPWE>
- P.Izzicupo, A.Zampacorta, A.Agrello, *Agilità e cambio di direzione per lo sport*, Pubblicato su: [https://abruzzo.coni.it/images/abruzzo/Cambio di direzione Izzicupo.pdf](https://abruzzo.coni.it/images/abruzzo/Cambio%20di%20direzione%20Izzicupo.pdf)
- Leite, L. R. et al. ,*Relação entre agilidade e velocidade em praticantes de futsal*, Revista Acta Brasileira do Movimento Humano, Ji-Paraná, v. 2, n. 4, p. 16-25, out./dez. 2012.
- Riccardo Manno, *lo smarcamento nel Futsal e la trasmissione della palla*, articolo fonte web *Calcio a 5 Live*, <https://www.calcioa5live.com/?com=articolo&id=4591>, 2013
- Melli Luca, *Lo sviluppo della Rapidità nel calcio*, pubblicazione web: <https://www.mistermanager.it/lo-sviluppo-della-rapidita-nel-calcio-seconda-parte/>, 2011
- Menegatti Andrea, *“Priorità al metodo” Dall’approccio sistemico al futuro professionale del preparatore fisico nei giochi sportivi* , Corso allenatore di Calcio a 5 di Primo Livello, FIGC, Coverciano, 2013
- Andrés Parada Lopez, *Preparación física en el fútbol sala: Entrenamiento integral del jugador*, 2015
- Portale Performance Lab, *cambi di direzione nel calcio: come allenarli?*, 2021, <https://blog.performancelab16.com/cambi-di-direzione-nel-calcio-come-allenarli/>

- Juliana Rodrigues da Silva e altri, *Influência do futsal na agilidade e velocidade de atletas adultos: uma revisão sistemática*, Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.8, n.4, p.29890-29908, apr., 2022.
- Andrea Sabalino, Gianluca Asquini, Alessandro Barile, *Alleniamo la situazione*, Calzetti e Mariucci, 2015
- S.Sasaki, Y. Nagano, S. Kaneko, T. Sakurai e T. Fukubayashi, Da: Journal of Sport Science and Medicine (2011) 10, 112-118
- Sheppard J. M e Young W. B., Agility literature review: classifications, training and testing. Journal of sports sciences, 24(9), 919-932. , 2006
- Agostino Tibaudi, I cambi di direzione. Analisi e metodologia di allenamento dei movimenti specifici del calciatore, Calzetti e Mariucci, 2011
- Jesus Velasco e Javier Lorente, Manuale per la formazione tecnico-tattica del giocatore di calcio a 5, Calzetti e Mariucci, 2003
- Warren Young, Russell Rayner & Scott Talpey, It's Time to Change Direction on Agility Research: a Call to Action, 2021.